BIOECO ACTUAL®

Nº 72

Febrero 2020

INFORMATIVO MENSUAL INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE CONSUMO DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

"Soy mejor persona cuando tengo menos en el plato" Elizabeth Gilbert

Nutrición infantil

Alimentación para niños y adultos con dermatitis atópica
Pág. 6

Recomendado por

Fuentes de calcio vegetales
Pág. 11

Sociedad

¿Qué consigo consumiendo ecológico de forma continuada?
Pág. 22

La entrevista

Sandra Butikofer, Presidenta de Intereco
Pág. 32

Cada día la actualidad ecológica en:
www.bioecoactual.com

IMPRESO EN PAPEL ECOLÓGICO 100% RECICLADO

@bioecoactual @bioeco_actual
Bio Eco Actual Bio Eco Actual

¡ATENCIÓN TIENDAS! Visitad
www.masterorganic.es

Alimentación ecológica contra el cambio climático

2ª Edición BioCultura A Coruña

EXPO Coruña 28, 29 de Febrero y 1 de Marzo

123rf Limited©Raquel Liz Lopez

Oriol Urrutia,
Co-Editor. comunicacion@bioecoactual.com

FERIAS

BIOECO ACTUAL

EDITA:
Centipede Films,S.L.
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Alfons Sala, 33-39 local
08202 Sabadell
Depósito Legal: B.20513-2013

TIRADA 48.000 EJEMPLARES

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓN
Montse Mulé

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
QUAE Soluciones Creativas a Medida

EDICIÓN DIGITAL
Oriol Urrutia

INFORMÁTICA
Marcel Graupera, WIB Consultoría Informática

DISTRIBUCIÓN
Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla La Mancha: **El Horno de Leña, Distribuciones Dietéticas El Labrador, Pleneat 100% Organic Food**; Euskadi: **Dispronat**; Navarra: **Alimentos Ecológicos Gumendi**; Cataluña: **Sol Natural**; Comunidad Valenciana y Murcia: **Alternatur**; Canarias: **Dietéticos Intersa**; Galicia: **BioSelección**; Islas Baleares: **Natural Cash**; Andalucía: **Cadidiet**; Área nacional: **Suscripress**

COLABORADORES
Ruth Alday, Núria Arranz, Mercedes Blasco, Pedro Burruezo, Gabi Díaz, Joaquim Elcacho, Helena Escoda, Montse Escutia, Cristina Fernández, Marta Gandarillas, Mareva Gillioz, Laura I. Arranz, Iván Iglesias, Isidre Martínez, Miriam Martínez, Raúl Martinez, Rafel Muria, Estela Nieto, Pilar Rodrigáñez, Lluca Rullan, Maribel Saíz

Bio Eco Actual no comparte necesariamente las opiniones firmadas e insertadas en sus páginas. La dirección no se hace responsable de la calidad, procedencia u origen de sus anuncios.

Bio Eco Actual está impreso en papel ExoPress de 55gr/m2 que cumple las siguientes especificaciones:

FSC
www.fsc.org
MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C117096

El tren BIO viaja a toda velocidad. ¡No te pierdas BioCultura A Coruña!

En 2017 la *Asociación Vida Sana*, entidad organizadora de **BioCultura**, la feria de productos ecológicos y consumo responsable pionera en España, afirmó, tras finalizar con éxito la primera edición de **BioCultura A Coruña**, que Galicia no había dejado escapar el tren Bio. La feria, una interesante propuesta tanto para consumidores como para profesionales del mundo bio, vuelve este mes a la histórica ciudad gallega. Y sí, dos años después, podemos afirmar que nuestro país en su conjunto tampoco perdió el tren bio. De hecho, estamos más subidos en él que nunca. Y, pese a ello, aún es poco.

©Centipede Films,S.L.

España inaugura una nueva década tras más de 10 años con un aumento espectacular de la producción y el consumo de alimentos ecológicos. El mercado ha visto en este tiempo como lo bio evolucionaba y se articulaba a nivel de sector, de consumo y a nivel profesional, creciendo año tras año a un ritmo frenético. Según el *Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación*, el gasto per cápita en España se sitúa en 46,5 euros por habitante y año, cifra que duplica los 21,85 euros que se gastaban en productos eco en 2013. Además, España se ha convertido en el primer productor bio europeo con más de 2,2 millones de hectáreas dedicadas a la producción ecológica. Y, pese a ello, aún es poco.

> **Necesitamos la alimentación ecológica para frenar el cambio climático**

La *Comisión Europea* afirmó a finales del año pasado, con el anuncio del prometedor pero corto y aún difuso *Pacto Verde Europeo*, que Europa debía caminar hacia una transición hacia una economía climáticamente neutral para 2050. Lamentablemente, eso no es posible sin un cambio radical institucional y en términos de consumo que apueste por los productos ecológicos: lo ecológico debe ser *mainstream* y lo debe ser ya. Y es que necesitamos la alimentación ecológica para frenar el cambio climático. Es una evidencia, numerosos estudios científicos

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

FERIAS

©Centipede Films,S.L.

recientes demuestran que agricultores, granjeros, consumidores, ¡y todo el Planeta! lo agradecerán. Bueno, no es que lo agradezcan, es que es una imperiosa necesidad dejar de rociar con químicos nuestros suelos y nuestros platos; es que es una imperiosa necesidad apostar por enfoques agroecológicos, pasando primero –desde ya mismo- por una alimentación ecológica que esté en todos los platos; es que es una imperiosa necesidad contaminar menos.

Y, al hilo de contaminar menos, deberíamos exigir que las instituciones apuesten por la producción ecológica (según un estudio del pasado 2019 del instituto suizo *FiBL* "Los suelos cultivados con producción ecológica emiten un 40 por ciento menos gases de efecto invernadero por hectárea que los suelos cultivados convencionalmente"). Recordemos que según la *FAO* de las *Naciones Unidas*, la agricultura y la ganadería son el factor número uno, por lo que a porcentaje de emisiones se refiere, de la situación creciente de cambio climático.

Necesitamos apostar por este tipo de producción de verdad: está en nuestras manos como consumidores pero sobretodo está en manos de los legisladores y de las instituciones autonómicas, españolas y europeas. Junto con la promoción de las energías renovables, de un aumento del vegetarianismo y el veganismo, del consumo local, o de la reducción de vehículos contaminantes en las áreas urbanas, **la descontaminación de nuestros campos y de nuestros platos debería ser una prioridad**.

Por no hablar del impacto a nivel de nuestra salud que genera consumir ecológico. Y es que, como apuntaba hace un año en este informativo el periodista especializado en medio ambiente y colaborador de **Bio Eco Actual**, ***Joaquim Elcacho***, nadie en su sano juicio se puede sentir seguro al ingerir y orinar pesticidas sintéticos. Hecho, por cierto, demostrado en recientes estudios en Suecia, Italia o Francia. La relación de estos pesticidas con diferentes tipos de cáncer también ha sido recientemente demostrada, así como las evidencias científicas del beneficio para la salud del consumo de productos ecológicos –ver el reciente estudio de la ***Sociedad Española de Agroecología***, con un recopilatorio de estudios científicos.

Pero, dejando a un lado la cuestión de la salud, con tan solo tener en cuenta el cambio que implica para nuestro planeta y nuestro potencial empuje a una "solución" a la situación de emergencia climática, consumir ecológico –y apostar por ello desde las instituciones- ya vale la pena. Hagámoslo en la medida que podamos, ¡pero hagámoslo!

Iniciativas como **BioCultura A Coruña** trabajan por la promoción del consumo de una producción ecológica, local y respetuosa, ayudándonos como consumidores a conocer propuestas interesantes a incluir en nuestro día a día. La feria espera repetir el éxito de su primera edición, recibiendo la visita de más de 14.000 personas en un evento que aboga por el consumo ecológico, local y sostenible. En el evento, que se celebrará en **Expo Coruña del 28 de febrero al 1 de marzo**, no faltarán las últimas novedades de productos de alimentación ecológica: imprescindibles como hemos apuntado para hacer frente a los

Lo ecológico debe ser mainstream y lo debe ser ya

retos que la situación de emergencia climática nos plantea, como tampoco lo harán las propuestas de cosmética bio y moda sostenible o las más de 100 actividades paralelas programadas de acceso gratuito y que enriquecerán, de bien seguro, la experiencia de los visitantes.

La directora de **BioCultura**, ***Ángeles Parra***, comentaba, tras la exitosa primera edición de 2017 que, "*es una obligación moral para todo el mundo contribuir a la regeneración del planeta y a la salud de los consumidores. Aunque una parte de nuestra clase política vive plegada a los intereses de los lobbies farmacéuticos, agroalimentarios, energéticos… El público es inteligente y sabe dónde está lo genuino y lo honesto*". Y puedo dar fe: está en **BioCultura**.

Puedes hacerte con tu entrada en biocultura.org/entradas-anticipadas y disfrutar de un descuento introduciendo el código BIOECOACTUAL. ¡Nos vemos en A Coruña!. ■

EL PRODUCTO DEL MES

Bio Café Liofilizado Instantáneo, de Sol Natural

Café ecológico listo para tomar, lleno de aroma y sabor, gracias a la liofilización. Este proceso consiste en una ultra congelación del extracto del café, y su posterior deshidratación.

Así, a diferencia del café soluble, el liofilizado no es sometido a tratamientos químicos, por lo que el resultado es un producto de excelentes características y calidad.

Certificado:

Euro Hoja

Marca:

Sol Natural
www.solnatural.bio

Empresa:

Vipasana Bio, S.L.

Recomendado por

MASTER ORGANIC

www.masterorganic.es

Montse Mulé,
Editora, redaccion@bioecoactual.com

FERIAS

BIOFACH & VIVANESS 2020. ¡Aún más y mejor! Nürnberg Messe. 12-15 de febrero de 2020

BIOFACH2020
into organic

VIVANESS2020
into natural beauty

Este mes de febrero se celebra una nueva edición de la feria del sector ecológico de alimentación y cosmética **BIOFACH & VIVANESS** en la ciudad alemana de Núremberg. Este año la feria amplía su espacio de exposiciones con la apertura de dos salas más, premiadas por su diseño moderno, concepto y sostenibilidad, para satisfacer la demanda de crecimiento del sector. La directora de la feria, **Danila Brunner** nos dice "seguimos escribiendo la historia de éxito de BIOFACH y VIVANESS y se confirma su papel como punto de reunión y exposición del mercado mundial del sector ecológico".

En esta edición, se prevé que más de 50.000 visitantes de todo el mundo se reúnan e interactúen con los 3.500 expositores de 100 naciones que presentan sus productos en la feria combinada BIOFACH & VIVANESS, líder mundial en el sector orgánico.

Conocimiento y Aprendizaje, Nuevos Productos y Tendencias y Experiencia y Descubrimiento

En esta edición, las áreas temáticas despiertan mucho interés: The **Fachhandelstreff** para minoristas especializados; nuevos productos, recién llegados y star-ups, **Premios al Mejor Producto Nuevo, Stand de Novedades BIOFACH; Mundos de Experiencia: Aceite de Oliva, Vino y Vegano**. Hay una nueva área temática especial: **Todo sobre el agua: ¿la base de toda la vida está en peligro?** Asociaciones, instituciones y empresas presentarán sus proyectos y productos relacionados con el agua como recurso esencial para la vida.

"¿Qué aporta lo ecológico?". "Lo BIO funciona". El Congreso BIOFACH

Retos clave para el futuro: agua limpia, suelos fértiles, biodiversidad.

Las conclusiones de los estudios científicos confirman que la agricultura ecológica ofrece soluciones a los retos clave del futuro, tales como la protección del agua, el mantenimiento y la nueva creación de suelos fértiles y la promoción de la biodiversidad. Al mismo tiempo, protege la salud garantizando que no se descargan productos nocivos al suelo, al agua o en la atmósfera; combate el cambio climático gracias a su mayor secuestro de carbono y genera ingresos en las zonas rurales contribuyendo así a su desarrollo sostenible.

©NuernbergMesse / Hans-Martin Issler

El Presidente de la Federación Alemana de Productores de Alimentos Ecológicos (BÖLW), **Prince Felix de Löwenstein** dice al respecto: "Estos conocimientos científicos demuestran que lo orgánico representa un sistema económico de futuro en el que los precios reflejan la realidad ambiental y la producción de alimentos se gestiona de manera justa y sostenible. La agricultura ecológica es la manera de transformar real y eficazmente nuestra producción de alimentos".

Louise Luttikholt, Directora Ejecutiva de **IFOAM Organics Int**. ilustra que: "Los métodos de agricultura ecológica proporcionan inspiración a millones (de agricultores a consumidores) y en regiones enteras para trabajar juntos para lograr un futuro sostenible adecuado para nuestros nietos. Cada día hay más personas que eligen productos ecológicos. Pero para el sector orgánico, lo orgánico significa más que un desarrollo económico positivo. En definitiva, se trata del hecho de mostrar el respeto que merecen nuestro entorno, el agua, el suelo, la biodiversidad, el clima y los cultivadores."

El Congreso es el alma del sector. Aquí se discuten muchos temas de interés, tales como cómo los políticos pueden fomentar la transformación de la agricultura y la cultura alimentaria de manera sostenible; qué políticas y estrategias de comunicación son las más eficientes; cómo la agricultura ecológica puede contribuir a la lucha contra el hambre; cambio climático y desertificación; y cuál es la aportación de la agricultura orgánica en el mantenimiento de la biodiversidad. ■

ALIMENTACIÓN

SABOR a GALICIA

productos ecológicos de primera calidad

bioselección

www.bioseleccion.com

the bio factory
A FACTORÍA ECOLÓXICA, S.L.

www.the-bio-factory.com

PORTO·MUIÑOS
LAS VERDURAS DEL MAR

www.portomuinos.com

CASA GRANDE DE XANCEDA
ECOLÓGICO

www.casagrandexanceda.com

ORBALLO

www.orballo.eu

Repostería, helados, algas, yogures, infusiones... de nuestra tierra

deliciosamente saludables

Nos vemos en
BioCultura bio
del 28 de Febrero al 1 de Marzo
A Coruña

NUTRICIÓN INFANTIL

Miriam Martínez Biarge, *Médico Pediatra,*
www.mipediatravegetariano.com | miriam@mipediatravegetariano.com

Alimentación para niños y adultos con dermatitis atópica

123rf Limited©Sorapop Udomsri

La dermatitis o eccema atópico es una enfermedad inflamatoria de la piel que produce enrojecimiento, picor y a veces vesículas. Suele aparecer en los primeros meses de vida en personas predispuestas y puede hacerse crónica y afectar a personas de todas las edades.

Además de otras medidas higiénicas, la alimentación juega un papel importante en la prevención y el control de esta afección. La dermatitis es una inflamación de la piel, por tanto aquellos alimentos que favorezcan los procesos inflamatorios agravarán esta enfermedad, mientras que las sustancias anti-inflamatorias reducirán los síntomas.

Factores alimentarios que agravan la dermatitis

Las **grasas saturadas** (quesos, huevos, carnes, coco, palma) y los **ácidos grasos trans** son proinflamatorios y empeoran la dermatitis. También es perjudicial un exceso de ácidos grasos omega 6 (presentes en la mayoría de aceites vegetales como girasol, soja algodón, o pepitas de uva). El **aceite de oliva siempre es la mejor opción** puesto que sus ácidos grasos son mayoritariamente mono-insaturados.

El **azúcar**, los **alimentos azucarados** y los **cereales refinados** producen elevaciones en la insulina. La insulina favorece los estados pro-inflamatorios.

Factores que protegen frente a la dermatitis

- La **lactancia materna** protege frente al desarrollo de dermatitis atópica y hace que si ésta aparece, sea menos grave.
- Las vitaminas y antioxidantes de **frutas y verduras** tienen efectos anti-inflamatorios.
- Los **ácidos grasos omega-3**, que encontramos en las nueces y semillas de lino, chía y cáñamo y en menor concentración en los productos de soja, son anti-inflamatorios. En algunas personas los suplementos de DHA y EPA procedentes de aceite de microalgas pueden ayudar a controlar los brotes y vale la pena probarlos.
- Los **carotenos** (pro-vitamina A) son esenciales para reparar la piel y las mucosas dañadas. Las mejores fuentes son boniatos, zanahorias, calabaza, mangos, espinacas, col verde, pimientos y tomates.
- La **vitamina D** es esencial para el normal funcionamiento del sistema inmune. Las personas con dermatitis deben procurar exponerse todos los días un rato a la luz del sol, pero evitando quemarse. Si esto no es posible, deben valorar tomar un suplemento de vitamina D.
- Una flora intestinal equilibrada ayuda a mantener un sistema inmunológico activo, lo que repercutirá en un mejor estado de la piel. Tomar **probióticos** 3-4 veces al año es una buena forma de proteger a las bacterias intestinales beneficiosas. ■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

crespí desde 1945 MALLORCA
Calidad, Ecología y Tradición

Estela Nieto, *Psicóloga, Master en psicopatología y salud y especialista en psiconutrición* | *www.nutricionesencial.es*

Iván Iglesias, *Chef y profesor de cocina vegana saludable*

ESPACIO PATROCINADO POR:
Especias Crespí | www.especiascrespi.com

QUÉ COMER

Coliflor asada estilo Jamaica con salsa de manzana

INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- ½ coliflor grande o una pequeña.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 1 cucharadita de tamari o salsa de soja.
- 1 cucharada de zumo de limón.
- 1 cucharada de especias estilo Jamaica EN GUILLEM D'ESPECIES JERK.
- Sal al gusto.

Para la salsa:

- 2 manzanas reinetas.
- 1 cucharadita de tahini o puré de sésamo.
- 1 cucharada de zumo de limón.
- Sal al gusto.
- 3 cucharadas de bebida de soja sin edulcorar

Elaboración

Limpiar las manzanas y colocarlas en una bandeja de horno. Cocinar a 180 °C durante 20 minutos hasta que estén muy tiernas por dentro.

Mientras tanto, limpiar la coliflor y cortar en ramilletes pequeños. Eliminar los tallos más gruesos.

Colocar la coliflor en un bol grande y añadir la salsa de soja, la sal, el zumo de limón y el aceite de oliva. Mover para que la coliflor quede bien bañada.

Por último, añadir las especias estilo Jamaica EN GUILLEM D'ESPECIES JERK poco a poco, removiendo para que todos los trozos queden bien aliñados.

© Estela Nieto

En una bandeja, colocar una lámina de papel de horno y encima los trozos de coliflor especiados. Llevar al horno durante 15-20 minutos a 180 °C vigilando que no se doren demasiado.

La coliflor debe quedar ligeramente dorada por fuera y al dente por dentro.

Si al cocinarla, observas que coge mucho color será necesario cubrirla con una lámina de papel de aluminio para que no se queme, pero termine de cocinarse adecuadamente.

Para preparar la salsa, retirar la piel y el corazón de las manzanas asadas. Colocar la pulpa en el vaso de la batidora y añadir el tahini, el zumo de limón y la sal. Triturar hasta conseguir una crema fina. Añadir la bebida de soja para ajustar la consistencia deseada.■

GOBIERNO DE ESPAÑA | MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
PDR.
FONS EUROPEU AGRÍCOLA DE DESENVOLUPAMENT RURAL: EUROPA INVERTEIX EN LES ZONES RURALS
GOIB CONSELLERIA MEDI AMBIENT, AGRICULTURA I PESCA

ALIMENTACIÓN

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA

Rafel Muria, Director de Mel Muria
www.melmuria.com | info@mielmuria.com

Protegiendo la colmena. Los propóleos

123rf Limited©Xiao Ming

¿Qué son los propóleos?

El propóleo es una resina que las abejas recogen de algunos árboles y arbustos; principalmente de abedules, abetos, álamos, castaño de Indias, fresnos, olmos, pinos, robles y sauces. Esta resina protege sus yemas de virus, hongos, bacterias e insectos.

Las abejas recogen esta resina, y la transportan en sus patas, en forma de bolita, que suelen mezclar con cera, y almacenar en algunos puntos de la colmena. Dentro, la usan para cerrar grietas y aislarla del frio, bloquear el paso de comensales que vayan a por sus reservas, y para recubrir algún bicho, que pueda haber entrado en la colmena, aislándolo.

¿Cómo los recogen los apicultores?

En el Pirineo o en otras zonas frescas, con rico arbolado y vegetación arbustiva, los apicultores, colocamos unas rejillas alimentarias con pequeñas ranuras que bloquean el paso de las abejas a algunas zonas. Las abejas tienen el hábito de cerrar todos los espacios por los que no puedan pasar, menores de 4,5 mm, y más en verano, cuando se aproximan los fríos y ya empiezan a ver que su ciclo anual está terminando.

Cuando los huecos de las rejillas están llenos de propóleos, las recogemos, y nos las llevamos en un contenedor opaco, ya que los propóleos son muy sensibles a la luz. Dentro de la colmena estaban en la oscuridad, y nosotros los mantendremos así hasta que lleguen al consumidor.

Para poder extraer los propóleos de la rejilla las ponemos en un arcón congelador, donde estos se endurecen, y se desprenden con facilidad al doblarlas.

Con estos propóleos, sin mayor manipulación, podemos hacer las tinturas en etanol, glicoles, o glicerina, para su uso en preparaciones líquidas. O podemos molerlos hasta reducirlos a polvo para otros usos.

Su uso por la humanidad

La palabra propóleos proviene del griego “pro” delante “polis” ciudad, lo que indica claramente el uso que las abejas hacen del propóleo, proteger la colmena.

Los egipcios ya lo usaban como adhesivo, y como parte de los ungüentos en la momificación.

Avicena, también lo conocía y menciona es sus escritos sus propiedades antisépticas.

Hoy día los propóleos forman parte de las formulaciones de numerosas preparaciones cosméticas, dietéticas y de parafarmacia, encaminados a protegernos de daños varios, y a facilitar la cicatrización y regeneración de los tejidos afectados, gracias a sus propiedades **antibacterianas, antifúngicas, antivirales, antioxidantes, mejorantes del sistema inmunológico, analgésicas y anestésicas y a su poder cicatrizante.** ■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

ALIMENTACIÓN

MIENTRAS OTROS INTENTAN SUBIRSE AL CARRO
NOSOTROS
SOMOS ECO
DESDE HACE 30 AÑOS

Cantero de Letur

LÁCTEOS ECOLÓGICOS DE LA MÁXIMA CALIDAD

ECO Y SOCIAL AUTÉNTICO desde 1990
REDUCE PLÁSTICOS
BIO
ES-ECO-002-CM
Agricultura UE

WWW.ELCANTERODELETUR.COM

ALIMENTACIÓN

Mercedes Blasco, *Nutricionista, Máster en Nutrición y salud*
bonavida099.blogspot.com | Facebook: Sonrisa vegetariana

Bebidas veganas ideales para el invierno

Las bebidas de invierno se caracterizan porque aportan calor al organismo. Para ello deben llevar ingredientes con efectos termogénicos, que mantienen el calor corporal incluso en ambientes fríos. Es común elaborarlas con bebidas calientes aderezadas con especias, como jengibre, canela, anís estrellado y cardamomo. Para endulzar es suficiente con añadir frutas desecadas como ciruelas pasas, higos o dátiles. Muchas se elaboran con todo tipo de tés, infusiones, cafés, cacao y bebidas alcohólicas, pero las versiones sin alcohol, con algarroba, malta de cebada o rooibos son igualmente sabrosas y menos excitantes.

Chai Latte

1 rama de canela
2 vainas de cardamomo
3 granos de pimienta
2 clavos de olor
2 cm de raíz de jengibre fresco
350 ml de agua
250 ml de leche vegetal

Se pone el agua a calentar. Se sacan las semillas de cardamomo de sus vainas y se preparan todas las especias. Cuando hierve se apaga el fuego y echan todas, excepto el jengibre. Se dejan reposar 5 minutos, tapadas. Se ralla el jengibre y se exprime con los dedos sobre la infusión. Se cuelan las especias y se añade la leche vegetal caliente.

Té de ciruelas a la vainilla

8 ciruelas pasas sin hueso
1 litro de agua mineral
2 cucharaditas de té rojo o de rooibos
1 vaina de vainilla

Se corta la vaina de vainilla para abrirla, y se coloca en un recipiente junto con el té. Se calienta el agua y cuando comienza a hervir se derrama sobre el té y la vainilla. Se deja tapado, en infusión durante cinco minutos. Colocamos las ciruelas desecadas, sin su hueso, en las tazas y las cubrimos con la infusión ya colada. Las dejamos macerar durante quince minutos antes de servir.

123rf Limited©Oleksandra Naumenko

Glühwein de mosto

500 ml de mosto de uva negra
1 naranja ecológica
4 higos secos
2 ramas de canela
4 clavos
2 estrellas de anís

Se ponen las especias en una olla, las ramas de canela partidas por la mitad, con la piel de la naranja, los higos y el mosto. Se cuece a fuego lento durante media hora, para que las especias y las pieles suelten sus aromas. Se retira del fuego, se añade la naranja troceada y deja reposar 15 minutos. Se sirve en vasos con un higo y media rama de canela.

Malta o café especiada

4 cucharadas de malta (cebada tostada)
1 vaina de cardamomo
500 ml de agua

Se sacan las semillas de cardamomo de su vaina y se muelen junto con la malta. Se calienta el agua y cuando hierve se añade la mezcla, se remueve y baja el fuego al mínimo. Cuando empieza a hacer espuma, se aparta del fuego. Se deja reposar cinco minutos y se cuela. Se puede acompañar de dátiles.■

FERIAS

Pilar Rodrigáñez,
Técnica Superior en Dietética | rrpilar.bcn@gmail.com

ESPACIO PATROCINADO POR:
Sol Natural | Alimentación Ecológica | www.solnatural.bio

RECOMENDADO POR

Fuentes de calcio vegetales
La salud ósea no depende de tomar lácteos

Contrariamente a lo que nos han explicado durante años, no nos hace falta tomar lácteos para gozar de una buena salud ósea. El calcio, que es uno de los nutrientes fundamentales para conseguir huesos y dientes fuertes, se encuentra presente -en buenas cantidades- en numerosos alimentos de origen vegetal.

Eso sí, si has optado por una alimentación vegana o los lácteos te sientan mal, además de tener presente el listado de alimentos más ricos en calcio, es importante que sepas de qué manera puedes maximizar la absorción de este nutriente fundamental.

¿Qué alimentos de origen vegetal tienen buenas cantidades de calcio?

Entre los alimentos de origen vegetal más ricos en calcio encontramos el brócoli, la col rizada, la col kale, la coliflor, el repollo, las alubias, los garbanzos, las almendras y las semillas de sésamo.

Ahora bien, de estos alimentos, aquellos que tienen mayor biodisponibilidad son las verduras de la familia de las crucíferas. Este dato es muy interesante, ¿quieres saber por qué? Veámoslo con un ejemplo: 100 gramos de semillas de sésamo contienen algo más de 130 mg de calcio, en cambio, 100 gramos de brócoli contiene un poco menos de 50 mg de calcio; sin embargo, dado que la fracción absorbible del calcio del brócoli es de más del doble que la del sésamo, la cantidad de calcio que absorberás de 100 g de ambos alimentos es más o menos la misma.

Un apunte: con respecto a las semillas de sésamo, te recomiendo que, o bien las muelas o bien las tomes en forma de tahin. Así te asegurarás que aquello que ingieres va a ser aprovechado.

¿Cómo podemos mejorar la absorción del calcio?

Existen unos cuantos cuidados que deberían acompañar la ingesta de estos alimentos que acabo de comentar. Aportar calcio es importante, pero sobre todo es fundamental que lo absorbas y que vaya a parar a los huesos y dientes.

- Lo primero, huir de los ladrones del calcio

Existen algunas sustancias que reducen o entorpecen la absorción del calcio.

Por un lado, los fitatos, que son sustancias presentes en algunos cereales, frutos secos y legumbres. Su manera de "secuestrar" el calcio es uniéndose a la molécula formando un compuesto insoluble que no podemos absorber. Este problema se suele resolver muchísimo con un buen remojo.

123rf Limited©Anna Bizoń

Luego, los oxalatos, que podemos encontrar en acelgas, espinacas, remolacha o cacao, y que también son sustancias que dificultan la absorción del calcio. Lo suyo es que busques el calcio en otros alimentos, que no contengan oxalatos.

- Asegurar unos buenos niveles de vitamina D

La vitamina del sol es la que, entre muchísimas otras funciones orgánicas, se encarga de que el calcio que ingieres vaya a parar al hueso y no quede en otros tejidos en donde no nos interesa.

- Tomar alimentos ricos en vitamina K

Esta vitamina, presente sobre todo en las hojas verdes y en las crucíferas, es un micronutriente clave en el metabolismo óseo.

- Tener cuidado con la sal

Principalmente aquella que está refinada o que proviene de los productos procesados. Una ingesta elevada de sodio incrementa la excreción del calcio en la orina.

- Realizar ejercicio físico

También es fundamental que te muevas, que hagas deporte, porque de esta forma favorecerás que el calcio se deposite adecuadamente en los huesos. Está demostrado que aquellas personas que hacen ejercicio físico de forma regular (especialmente ejercicio de fuerza), tienen mayor densidad ósea que las personas sedentarias. ■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

Estela Nieto, *Psicóloga, Master en psicopatología y salud y especialista en psiconutrición | www.nutricionesencial.es*

Iván Iglesias, *Experto universitario en Nutrición y Dietética*

Smoothie Bowl con Superalimentos

Hace tiempo ya que nos acostumbramos a nuevos términos utilizados por el marketing alimentario. Bifidus, polifenoles, fitoestrógenos… los escuchamos cada vez con más frecuencia, son elementos con los que se suelen enriquecer los alimentos funcionales.

Algo más reciente es el apelativo de superalimentos. Con él nos referimos desde semillas o frutas, hasta algas y hongos. En realidad, estos superfoods contienen naturalmente niveles más elevados de vitaminas, minerales u otras sustancias que tienen efectos positivos en nuestra salud. Pero no nos engañemos, no son alimentos mágicos y sólo nos aportarán beneficios si nuestra dieta es variada y saludable así como nuestro estilo de vida.

La mejor forma de incluirlos en nuestro día a día es añadir una pequeña cantidad en nuestras comidas para enriquecer nuestros platos de forma natural.

©Estela Nieto

Si quieres transformar un batido de frutas en un alimento mucho más nutritivo, añade crema de cacahuetes, semillas y otros frutos secos, tendrás un desayuno o una merienda excelente.

INGREDIENTES

- 250 gr de plátano.
- 150 ml de bebida vegetal.
- 2 cucharadas de "Avena divina cacahuetes y plátanos" de ISWARI.
- ½ taza de arándanos o frambuesas (frescos o congelados).

Para decorar:

- Arándanos, frambuesas, copos de avena, chips de coco, crema de cacahuete…

Elaboración

Colocar todos los ingredientes, salvo aquellos que usaremos para la decoración, en el vaso de la batidora y triturar hasta que la consistencia sea cremosa y muy fina.

Colocar en un bol y decorar al gusto con fruta fresca, chips de coco, unos hilos de crema de cacahuete o con tu topping preferido.

También puedes usar plátano congelado para conseguir una consistencia de helado.

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

ISWARI
SABIDURÍA DE LA NATURALEZA

AVENA
DIVINA
CON CREMA DE FRUTOS SECOS

Instantáneo > 2 min.

Versátil >

Alto contenido de fibra
Fuente de manganeso

LA NUEVA GAMA
DE AVENA DIVINA

Está disponible en dos sabores (Avellana y Cacao, Cacahuéte y platano), con una base de copos de avena sin gluten, trigo sarraceno y semillas molidas, aportando una sensación única de saciedad.

La adición de cremas de frutos secos hacen con que las gachas queden más cremosas y le dan un sabor irresistible a la mezcla. La Avena Divina no necesita de ser coronada, por lo que es la solución perfecta para preparar gachas, smoothies o simplemente para añadir a tu yogur.

PT-BIO-04

Vegan

SIN GLUTEN

ISWARI.COM

DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO EN ESPAÑA | NS | PARA MÁS INFORMACIÓN CONTACTE:
938 666 042 infonatursoy@ns-group.com

AMANDIN ORGANIC PRODUCTS
La opción más saludable

RECETA

ESPACIO PATROCINADO POR:
Amandín | www.amandin.com

Mareva Gillioz, *Dietista y Coach nutricional, especializada en Naturopatía. Certificada en cocina crudivegana por Matthew Kenney Culinary Institute- www.marevagillioz.com*

Mousse de Kiwi y Verbena

DIFICULTAD: Baja
TIEMPO:
5' Preparación
20' Elaboración
3-4h Reposo nevera

INGREDIENTES (3-4 COPAS)

Para la base

- 1 taza de nueces pecanas (o nueces comunes)
- 1 c. sopera de cacao en polvo
- 1 c. sopera de canela en polvo
- 2 dátiles sin hueso o crema de dátiles de AMANDIN

Para la mousse de Kiwi y Verbena

- 2 c. soperas de verbena (hojas de infusión)
- 200 ml de nata de arroz de AMANDIN
- 3 kiwis bio con su piel (sino son bio, pelarlos)
- 1 c. sopera de zumo de limón
- 200 gr de tofu sedoso (escurrido)
- 1 c. sopera de sirope de coco
- pizca de sal no refinada
- ½ c. postre de vainilla en polvo
- 1 c. postre de canela en polvo
- ½ c. postre de agar-agar en polvo
- 2 c. soperas de semillas de chía
- opcional: 1 dedal fino de jengibre
- toppings: 1 c. sopera de piel rallada de limón bio y rodajas de kiwi y limón

Elaboración de la base

1. Verter todos los ingredientes en la procesadora y triturar hasta conseguir una masa algo pegajosa.
2. Repartirla en la base de las copas y presionar con la ayuda de una cuchara hasta que quede compacta.
3. Guardar en el congelador mientras preparamos la mousse.

Elaboración de la mousse de Kiwi y Verbena

1. En un cazo, calentar la nata con las hojas de verbena durante 10 minutos y dejar reposar otros 7 minutos.
2. Mientras tanto, cepillar los kiwis hasta eliminar su pelusilla y lavarlos bien. Reservar.
3. Colar la nata y verterla en el vaso de la batidora. Añadir el resto de ingredientes salvo las semillas de chía y batir hasta que se forme una textura cremosa homogénea.
4. Verter la mezcla en un cazo y calentar durante 5 minutos sin dejar de remover. Apagar y añadir las semillas de chía, mezclar todo bien. Reservar.

Montaje final

1. Retirar las copas de la nevera y servir la mousse por encima de la base.
2. Dejar enfriar la mousse a temperatura ambiente durante 20 minutos y colocar las copas en nevera durante unas 3-4 horas.
3. Servir los toppings al gusto y disfrutar de cada cucharada.

©Mareva Gillioz

En invierno necesitamos mimar especialmente nuestras defensas y sistema anímico, y por eso esta **Mousse de Kiwi y Verbena** va a ser una excelente aliada en tus días de frío, debilidad y apatía. Se trata de un postre (o merienda, según la apetencia) ligeramente dulce y muy recomendable gracias a su contenido en **actinidina**, una enzima natural procedente del kiwi, que ayuda a **digerir las proteínas**, mejorando así su absorción y reduciendo la sensación de pesadez.

Así mismo nos aporta riqueza en **vitamina C** pero también, si consumimos su piel (siempre y cuando sea biológico), en **vitamina E y flavonoides**, sustancias que a su vez, ayudan a mejorar la absorción de dichas vitaminas. Todo un manjar antioxidante que cuida de nuestra **piel, sistema inmunitario y cardiovascular**. Sin olvidarnos de su excelente aporte en **fibra**, y de su contenido en **Omega 3** de acción antiinflamatoria.

Si sumamos a éstos beneficios las propiedades de la verbena, convertimos esta mousse en mucho más que un postre, se trata de ¡una joya! Ésta planta medicinal sirve como remedio natural para combatir el **cansancio** físico y mental, así como **infecciones** y cuadros inflamatorios, además de proteger el **hígado** y mejorar las digestiones. Para casos de **estrés y ansiedad** también es una gran aliada.

Fusionamos así sabores y virtudes, añadiendo textura y cremosidad gracias a la nata de arroz, naturalmente **exenta de lactosa y de caseína**, y por lo tanto fácil de digerir, junto con la proteína vegetal del tofu sedoso para una mayor **saciedad**.

Por un febrero goloso ¡y de mucho bienestar!.■

ALIMENTACIÓN

LA SELECCIÓN DEL MES - LOS IMPRESCINDIBLES

CALDO / CUBITOS

nuevo

Caldo vegetal en cubitos, muy sabroso y versátil, de Natur Compagnie

Para todo tipo de platos. Sin gluten, sin palma, sin azúcar y sin soja.

Ingredientes: sal marina, almidón de maíz*, aceite de karité*, extracto de levadura, aceite de girasol*, cebolla* (0,5%), zanahorias* (0,5%), perejil*, cúrcuma*. (*) De cultivo ecológico.

- **Certificado:** Euro Hoja
- **Marca:** Natur Compagnie www.granovita.com
- **Distribución:** Granovita, SAU

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

nuevo

Nuevos Complementos Lipogran y Digestgran, de El Granero Integral

Lipogran contribuye al aumento de la tasa metabólica, el gasto energético y la quema de grasas. Digestgran contribuye a una mejor digestión y al alivio de las molestias digestivas, como la hinchazón.

- **Certificado:** Euro Hoja Sohiscert
- **Marca:** El Granero Integral www.elgranero.com
- **Distribución:** Biogran S.L. www.biogran.es.

HIGIENE NASAL

nuevo

Spray nasal de Agua de Mar, de Sol Natural

Elaborado con 100% agua de mar pura procedente del Parque Natural de Cabo de Gata. Limpia y descongestiona, a la vez que hidrata. Sin duda el aliado ideal para la limpieza nasal. Disponible en 2 formatos: intenso y suave.

- **Marca:** Sol Natural www.solnatural.bio
- **Distribución:** Vipasana Bio, S.L.

COSMÉTICA

nuevo

Mascarilla Capilar con Aceite de Argán y Altea, de Corpore Sano

Mascarilla capilar de Corpore Sano con sello Ecocert Cosmos Organic, contiene Aceite de Argán y extracto de Altea de cultivo Bio. Regenera y reestructura el cabello y protege el cuero cabelludo. Con acción suavizante actúa dejando el cabello sedoso y brillante. Adecuada para cabellos secos y dañados.

- **Certificado:** Ecocert Cosmos Organic
- **Marca:** Corpore Sano www.corporesano.com
- **Distribución:** Disna, S.A.

LA SELECCIÓN DEL MES LOS IMPRESCINDIBLES: *es un espacio no publicitario donde los productos referenciados son seleccionados según el criterio del consumidor.* **Recomiéndanos a bio@bioecoactual.com tu producto preferido**

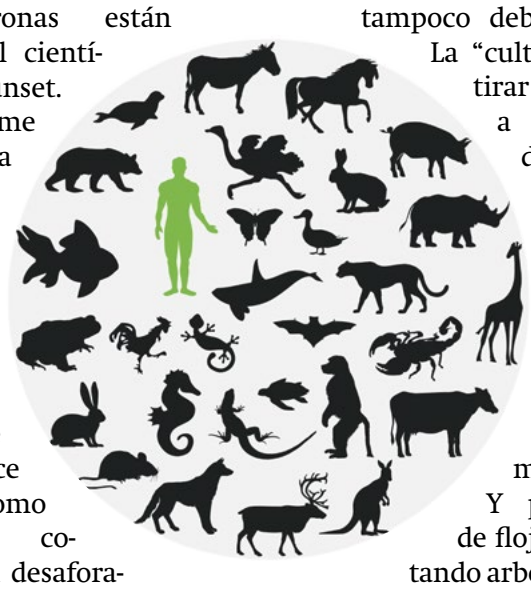
ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

CONCIENCIA ECOLÓGICA

Montse Mulé, Editora, redaccion@bioecoactual.com

Respeto



"Las neuronas están fritas" decía el científico Eduard Punset. Cuantas veces me acuerdo de esta frase al ver a qué actividades dedican su tiempo algunos humanos. La misma sensación de náusea que me provocó hace años el ver como energúmenos comían y comían desaforadamente para ganar un concurso de ¡quién come más! (se sigue haciendo), la volví a sentir hace pocos días viendo en un noticiario lanzar, lo más lejos posible, abetos, que habían sido usados de decoración en Navidad. Lo considero una falta de respeto del todo innecesaria. Con la comida no se juega, me decían de pequeña cuando a algo en el plato que no me apetecía le daba vueltas con el tenedor. Con la Naturaleza tampoco deberíamos jugar. La "cultura" de usar y tirar nos ha llevado a un escenario dantesco. Suciedad, montañas de residuos, mares de plástico,... y, ¿qué hacemos? Seguir derrochando y comiendo desmesuradamente. Y para diversión de flojas mentes, cortando arboles hermosos y entrándolos a la iglesia del pueblo siguiendo la "tradición" de ofrecer sacrificios a los dioses, o lanzándolos a ver quién mea más lejos. Compramos productos sobre-empaquetados que no necesitamos, y a los pocos minutos los tiramos (eso sí, algunos concienciados al contenedor correspondiente). El debacle ecológico al que nos enfrentamos no es otra cosa que una gran falta de respeto. ■

LA CÁMARA OCULTA

Pedro Burruezo, *Eco activista, Director de The Ecologist, asesor de BioCultura, hortelano y compositor, redaccion@theecologist.net*

La crispación total

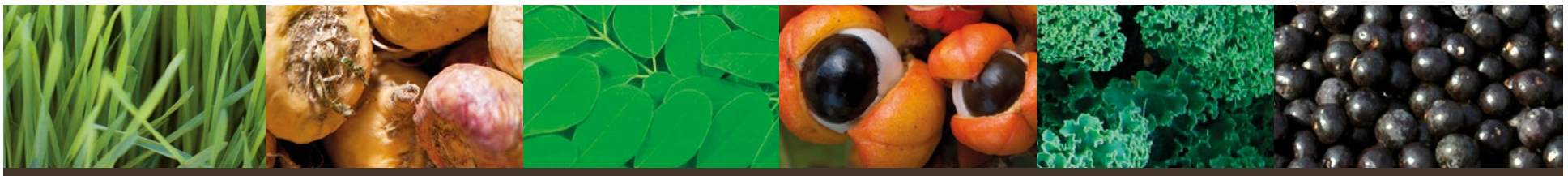
Vivimos en un mundo crispado. Las enfermedades mentales se han disparado. Muchos de los que dicen querer salvar el mundo no están mejor que los que hacen todo lo posible por destrozarlo. Unos y otros acaban rindiéndose a la dictadura del ego y de sus infamias. De una forma u otra, unos y otros acaban borrachos de los diferentes combustibles con que la sociedad materialista alimenta a sus súbditos para que vivan la vida como el propio Sistema quiere y demanda.

Mientras, una élite espiritual hace todo lo posible para vivir en el Sistema pero completamente de espaldas a sus consignas, axiomas y paradigmas. Esta élite vive aquí porque aquí es donde se está librando la guerra de todas las guerras: la que conduce a la liberación del alma o a su encarcelamiento. Este pequeño grupo de hombres y de mujeres de santidad ayudan a que las brasas de la espiritualidad primordial y profunda no acaben de extinguirse y sigan brillando en la oscuridad de nuestra era como un faro que orienta los verdaderos buscadores del Amor.

Mientras la Humanidad camina muy alegremente hacia el cadalso, hombres y mujeres de diferentes tradiciones espirituales reveladas, alcanzarán la iluminación y el éxtasis mientras las masas siguen henchidas de idolatrías vanas. En un mundo al borde del colapso económico, ecológico y social, los sabios y sabias del planeta seguirán viviendo y recordando, que su reino no es de este mundo. Porque este mundo es sólo una ilusión.■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN



Súper alimentos Premium, Raw y certificados Biológicos

Una forma deliciosa de darse un impulso saludable diario

¿Fatiga, erupciones o síntomas de depresión? Es nuestro cuerpo diciendo que necesita una *cura depurativa*. Algo frecuente en los cambios de estación como *la primavera*, *la temporada de la limpieza*.

100% nature
Biotona
Fuel For Life!

Phyto-Detox®

- ✓ Una mezcla sinérgica de polvos de plantas con **función desintoxicante** y **depurativa**

Chlorella+Spirulina

- ✓ Una mezcla de dos algas
- ✓ Favorece el **nivel de energía** del cuerpo

Milk thistle

- ✓ Un polvo de semillas de cardo mariano
- ✓ Apoya a la **función del hígado**

Receta Green Detox

½ pepino · 2 puñados de espinacas · 1 vaso de zumo de manzanas natural · Jugo de ½ limón

Corte el pepino y ponga todos los ingredientes en un mezclador y mezcle hasta obtener un smoothie.

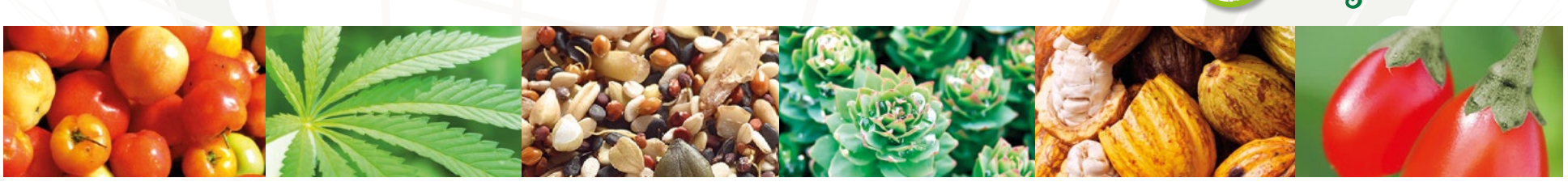
Añada una cucharadita de café rasa de uno de los Biotona Super Alimentos que prefiera.

Supergreens

- ✓ Una mezcla de los mejores super alimentos verdes de calidad superior
- ✓ Cada uno aporta una larga lista de **fitonutrientes** y **sustancias nutricionales**

— www.keypharm.com

100% puros, procedentes de agricultura biológica controlada · Certificados Vegan® · Sin gluten ni colesterol
Sin conservantes, aditivos, potenciadores del sabor, colorantes, edulcorantes o agentes de carga!



SEGURIDAD ALIMENTARIA

Núria Arranz, *Ingeniera técnica industrial, Tecnóloga de alimentos*
Laura I. Arranz, *Farmacéutica – Nutricionista*
www.gananutricion.es
info@gananutricion.es

Aditivos controvertidos: Edulcorantes

La sacarina, el aspartamo, la estevia, son edulcorantes que se usan para mejorar el sabor dulce de alimentos con o sin azúcar. Todos ellos tienen en común que son aditivos sobre los que, de una manera u otra, ha habido controversia en cuanto a su uso y su seguridad. Están autorizados en la actualidad de manera que las dosis permitidas son seguras con el uso previsto de los productos que los contienen. Sin embargo, ¿por qué sus procesos de evaluación y autorización han estado impregnados de controversia respecto a sus estudios de seguridad?

123rf Limited©Teri Virbickis. Sobres de edulcorantes artificiales

Todos los aditivos que se usan en Europa han sido autorizados después de una evaluación exhaustiva por parte de la EFSA (Agencia Europea de Seguridad Alimentaria) en cuanto a su seguridad y a sus propiedades y beneficios tecnológicos. Los estudios de seguridad que se han realizado han dado lugar a la decisión de las autoridades en cuanto a la dosis que se puede añadir y en qué tipo de productos. Así en función del perfil de seguridad de los aditivos se establece si pueden usarse en cualquier tipo de alimento, o no, y si puede usarse en la cantidad que se estime necesaria (quantum satis) o en dosis limitadas (niveles máximos). Si el perfil de seguridad permite usar el aditivo en cualquier tipo de alimento y en cualquier cantidad quiere decir que los estudios de toxicidad no han dado ningún tipo de problema. En la historia de la evaluación de aditivos sustancias como la sacarina, el aspartamo, algunos colorantes y los nitritos y nitratos han suscitado diversas opiniones y controversias.

El grupo de los edulcorantes constituye en la actualidad el grupo de mayor uso en el sector agroalimentario. Un edulcorante, debe tener una serie de características para ser usado en la industria alimentaria: deber ser inocuo, el sabor dulce debe percibirse y también desaparecer rápidamente, y debe ser lo más parecido posible al azúcar común (sacarosa), en cuanto a sabor y potencia, sin dejar sabores residuales. Debe, también, resistir los tratamientos y las condiciones del proceso industrial al que va a ser sometido, por eso no todos son igual de adecuados. La sacarina (E 954), es el edulcorante más antiguo de todos, se utiliza como tal desde inicios del siglo XX. Químicamente es una sulfamida que se produce de forma sintética y su poder edulcorante es 300 veces mayor que el del azúcar (sacarosa). En los

Se calcula que habría que beber unas 18 latas de refresco edulcorado para llegar a la dosis tóxica

VIVIENDA ANTI - HUMEDAD

TRATAMIENTO DE AGUA

años setenta surgieron estudios que parecían demostrar que la sacarina era cancerígena a una dosis del 5% de la dieta y en estudios en ratones. En estos animales el uso de esas cantidades tan elevadas de este edulcorante en su alimentación provocaba unos cambios en la orina que irritaba la vejiga y provocaba finalmente cáncer en esa zona. Pero se demostró que ese efecto no era directo de la sacarina y que en las dosis en las que se utiliza en alimentos para consumo humano no hay efectos mutágenos que provoquen cáncer. En el caso del aspartamo (E 951) está compuesto por los aminoácidos L - aspártico y L – fenilalanina y es 200 veces más dulce que el azúcar. Debido a su contenido en fenilalanina, su consumo en personas que padecen fenilcetonuria, una enfermedad metabólica y congénita, está contraindicado, ya que en estas personas la fenilalanina se acumularía en el organismo provocando daños en el sistema nervioso y cerebro. Por esta razón los productos que contienen aspartamo deben indicar en la etiqueta "Fenilcetonúricos: contiene fenilalanina". Además de esto, el aspartamo tuvo también su momento de controversia sobre todo en los años 80-90 en los que hicieron públicos estudios en los que se decía que el aspartamo era carcinogénico. Sin embargo, esos estudios estaban realizados a dosis muy elevadas que difícilmente pueden llegarse a dar en las dietas de la población. Por ejemplo, se calcula que habría que beber unas 18 latas de refresco edulcorado para llegar a la dosis tóxica. En el año 2013 la EFSA volvió a evaluar todos los estudios sobre su seguridad, más de 600, llegando a la conclusión de que no había motivos para retirar el aspartamo del mercado y que podía utilizarse en las dosis que estaban establecidas. Y el edulcorante más recientemente autorizado, la estevia, tiene una historia también particular y no exenta de controversia. Supuestamente un edulcorante natural ya que proviene de la planta Stevia rebaudiana, cultivada tradicionalmente en Paraguay, de la que se obtienen los glucósidos de esteviol (E 960), que son unos compuestos con alto poder edulcorante, 300 veces mayor que el de la sacarosa y que se extraen mediante procesos químicos. De manera que es erróneo pensar que la "estevia" que compramos como edulcorante es "natural", puesto que la planta no es lo que se utiliza y ni siquiera está autorizada como edulcorante en Europa, sino que son los glucósidos de esteviol, que, curiosamente tienen unas dosis máximas permitidas menores que otros edulcorantes como el aspartamo. También conviene tener en cuenta que muchos edulcorantes de mesa que se venden como estevia son una mezcla de glucósidos de esteviol con otros edulcorantes como los polioles o el aspartamo. Así que leer bien las etiquetas nos ayudará a saber exactamente qué es lo que compone el producto.

123rf Limited©Ian Allenden

Los tres están en la categoría de "edulcorantes intensos" debido a su elevado poder endulzante comparado con el del azúcar y son totalmente acalóricos, no aportan ninguna caloría. En cuestión de seguridad alimentaria, en el proceso de aprobación de todos ellos, se ha fijado una "Ingesta Diaria Admisible" (IDA) que constituye la cantidad que puede consumirse diariamente con seguridad a lo largo de la vida de una persona sin ocasionar problemas de salud y con esa IDA se ha establecido la dosis máxima de uso en determinadas categorías de alimentos. De esta manera, con una alimentación variada y equilibrada, rica en alimentos frescos, la ingesta diaria admisible es prácticamente imposible de alcanzar.■

ALIMENTACIÓN

ECO

Descubre nuestras tres primeras hamburguesas no fritas.

NO FRITAS

En 1915 Pere Sorribas abrió un herbolario para fomentar la alimentación saludable. Por eso en nuestro obrador no freímos las hamburguesas, **las elaboramos a baja temperatura** respetando los sabores y propiedades de sus productos ecológicos y el espíritu de nuestro fundador.

Atención al cliente:
+34 937 132 324 - hola@sorribas.com
PDR Sorribas S.A.U.
Pol. Ind. Can Humet de Dalt. Santiago Rusiñol, 19.
Poliñá del Vallés (Barcelona).

OBRADOR SORRIBAS desde 1915

ALIMENTACIÓN

CALIDAD ORGÁNICA ORIGINAL DESDE 1999

HABLEMOS DE

Helena Escoda Casas, *Licenciada en Historia (UAB),*
helenaescodacasas@gmail.com

Opioides y Opiáceos: luces y sombras

La adormidera o amapola real blanca (*Papaver somniferum*) es una especie de planta herbácea anual del género Papaver, perteneciente a la familia Papaveraceae. La savia de sus frutos semi-maduros, por su alto contenido en alcaloides, es la materia prima para la producción de opio y todos sus derivados, legales e ilegales.

En la actualidad, la amapola real blanca se cultiva en todos los continentes como materia prima para diversas industrias, la más importante de las cuales es la farmacéutica, pues es la base de los opiáceos: morfina, codeína, tebaína, papaverina y noscapina; y los opioides semisintéticos: heroína y buprenorfina, y sintético: metadona. También es una materia prima para la industria química, aceites y combustibles, para la industria cosmética, en la elaboración de cremas hidratantes y jabones. Por desgracia, también es utilizada de forma nociva e ilegal para la fabricación de drogas sumamente adictivas como la heroína.

La riqueza en alcaloides es el componente que actúa como principio activo. Los alcaloides poseen la capacidad de ejercer una acción fisiológica intensa en los animales, incluso a bajas dosis, con efectos psicoactivos, por lo que se emplean en fármacos y psicofármacos para tratar problemas físicos y psíquicos. Los alcaloides suponen una fuente de sustancias activas como la morfina y la codeína, utilizadas en medicina como analgésicos para calmar el dolor agudo y la tos.

El abuso y el mal uso de los opiáceos, ha devenido una epidemia letal en países como EEUU, donde **las muertes por adicción a estas sustancias superan a las causadas por VIH, accidentes de tráfico y armas de fuego**. Cada día, más de 130 estadounidenses fallecen por este motivo, unos 72.000 cada año. En el 50% de los casos la muerte no ha sido provocada por un opioide ilegal, sino recetado por un facultativo, es decir, un analgésico adquirido en una farmacia legal con una receta médica. Las muertes suelen ser causadas por sobredosis debido a que muchas personas se convierten fácilmente en dependientes de este tipo de sustancias para calmar el dolor, la tos, la ansiedad o simplemente poder dormir.

123rf Limited©Daniel Prudek Detalle de floración de adormidera

No obstante, no todos los usos de esta planta son tan complejos, ni peligrosos. Al igual que las de Papaver rhoeas o **amapolas silvestres**, que en primavera tiñen de rojo los campos de trigo, sus semillas pueden utilizarse en aplicaciones culinarias y sus propiedades **antioxidantes, tranquilizantes e inofensivas** son bien conocidas. La "tarta de amapola" ("makowiec" en polaco y "makovník" en eslovaco) es un postre típico de Polonia y de Eslovaquia. ■

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

NUEVOS
COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS
100%
BIO
CON LA GARANTÍA DE
HERBES DEL MOLÍ
EXTRACTOS NATURALES*
A partir de
EFICACIA
CONCENTRACIÓN DE PRINCIPIO ACTIVO
EQUINÁCEA
COMPLEMENTO ALIMENTICIO
60 Cápsulas
CÚRCUMA
COMPLEMENTO ALIMENTICIO
60 Cápsulas
ALCACHOFERA
COMPLEMENTO ALIMENTICIO
60 Cápsulas
COLA DE CABALLO
COMPLEMENTO ALIMENTICIO
60 Cápsulas
100% bio
Herbes del Moli
www.herbesdelmoli.bio
100% bio
EUROPEAN VEGETARIAN UNION
V-LABEL.EU
VEGANO
• ENVASE DE VIDRIO
• GAMA PRODUCTOS
• ALCACHOFERA*
• BOLDO
• CANELA CEYLÁN
• CHLORELLA
• COLA DE CABALLO*
• CÚRCUMA*
• EQUINÁCEA*
• ESPIRULINA
• GINKGO BILOBA*
• TÉ VERDE*
*Extractos naturales
C/ Constitución, 7 · 03827 BENIMARFULL (Alicante) · Telf.: 965 53 07 18 · info@herbesdelmoli.bio

SOCIEDAD

Isidre Martínez,
Ingeniero Agrónomo, bio@bioecoactual.com

¿Qué consigo consumiendo ecológico de forma continuada?

123rf Limited©bilanol

Una alimentación a base de productos ecológicos puede tener muchos significados, tanto de orden práctico y económico, como a nivel de sus efectos sobre la salud del productor, del consumidor y del medio ambiente. Según el modelo de comercio y distribución de estos alimentos ecológicos, este efecto medioambiental puede ser más o menos grande, y según el modelo productivo y comercial seguido, su efecto social también. Es decir, la respuesta a la pregunta que da título a este artículo no es nada fácil, sobre todo si quieren ser un poco rigurosos y huir de las generalizaciones.

En relación a los efectos medioambientales que se consiguen consumiendo alimentos ecológicos, podemos decir que es en este campo donde hay más evidencia científica de las ventajas de la producción ecológica sobre otros métodos agrarios más industriales e intensivos. La producción ecológica es más respetuosa con el entorno, ayuda a la mitigación de los efectos del cambio climático, evita la erosión y pérdida de los suelos agrícolas y mantiene unos niveles de biodiversidad más elevados que ayudan a luchar contra plagas y enfermedades de los cultivos.

Estos efectos positivos también se ven en las producciones ganaderas, que se realizan en granjas con tierras asociadas, tanto para producir alimentos como para evitar problemas de contaminación debido a los estiércoles producidos. Las normas de ganadería ecológica también proporcionan unas condiciones de vida más dignas a los animales.

El tipo de comercialización y distribución de los alimentos ecológicos también conllevan unos efectos muy significativos sobre los beneficios finales que puede generar su consumo y que hay que tener en cuenta. En este terreno, cuanto menor sea la huella ecológica de los productos que compramos, más beneficios ambientales conseguiremos con su consumo. Alimentos de proximidad y consumidos en temporada son la mejor estrategia desde el punto de vista ambiental y también pensando en su calidad organoléptica, ya que se pueden cosechar más maduros y nos llegan en el mejor estado posible. Igualmente, si hablamos de productos elaborados, como menos transformación y menos ingredientes exóticos, mejor por su calidad e impacto final.

Pero es en el terreno de la salud humana donde más se suele poner el énfasis de los alimentos ecológicos, a pesar de sus grandes beneficios ambientales y sociales. Pero parece que conseguir una mejor salud para mí y mi familia es un objetivo más concreto y que puede mover a cambios de hábitos más importantes en la población.

A rasgos generales, el consumo de productos ecológicos puede reducir

ALIMENTACIÓN

el riesgo de enfermedades alérgicas y también la obesidad y el sobrepeso, pero hay que aclarar que las evidencias científicas en este terreno no son tan conclusivas, por varios motivos. En primer lugar, porque los consumidores de productos ecológicos tienden a seguir un estilo de vida más saludable, pero también porque el nivel de investigación en este campo es escaso, especialmente en cuanto a estudios a largo plazo orientados a identificar vínculos entre el consumo de alimentos ecológicos y la salud, estudios que conllevan unos costes muy elevados.

Así pues, los pocos estudios clínicos que hay disponibles se basan generalmente en un número reducido de personas y suelen tener una duración corta, lo que limita la fuerza de sus conclusiones y la posibilidad de identificar efectos a largo plazo.

En cuanto a las diferencias en la composición de los alimentos ecológicos frente a los convencionales, estas son limitadas, hasta donde sabemos. Podemos afirmar que frutas y verduras ecológicas tienen contenidos más elevados de determinados compuestos con propiedades beneficiosas para la salud (como por ejemplo polifenoles, carotenoides y antioxidantes). En relación a los cereales ecológicos, estos tienen unos niveles más bajos de cadmio, un metal tóxico que provoca afecciones renales, alteraciones óseas y del aparato reproductor. Leche, carnes y derivados de producción ecológica, por su parte, presentan unos contenidos más elevados de ácidos grasos beneficiosos, tipo omega 3. Todas estas diferencias, sin embargo, no comportan una significación nutricional muy relevante.

Mucho más relevante es la no presencia, o menor incidencia y más bajos niveles, de residuos de sustancias potencialmente perjudiciales, tales como antibióticos, pesticidas, herbicidas, aditivos alimentarios y otros productos no permitidos en producción ecológica, como los transgénicos. En este campo hay poca discusión, las analíticas de control de los alimentos muestran claramente la menor incidencia de residuos en los alimentos ecológicos, tanto en número de sustancias detectadas como en los niveles de residuos presentes. Esta reducción en dietas basadas en alimentos ecológicos conlleva una exposición a la toxicidad

123rf Limited©rawpixel

derivada de los residuos al menos 70 veces menor.

El efecto de esta no presencia o reducción es muy importante para la salud, especialmente si hablamos de los efectos a largo plazo y en relación a enfermedades crónicas.

Los períodos más vulnerables a una exposición a sustancias neurotóxicas o disruptores endocrinos son durante la vida fetal y la primera infancia. Incluso pequeñas exposiciones durante las primeras semanas de embarazo pueden causar efectos a largo plazo en el crecimiento de los niños, sus funciones cerebrales y su desarrollo sexual.

Los beneficios indudables sobre la salud del consumo de fruta y verdura, al igual que el de otros alimentos, se pueden ver comprometidos por el efecto adverso de la presencia de estos residuos no deseados. Una dieta ecológica va asociada a reducciones significativas en orina de muchos pesticidas y productos derivados, tanto en niños como en adultos. Así pues, sólo el consumo de productos ecológicos puede garantizar actualmente la minimización de estos problemas y, al mismo tiempo, significar una apuesta por productos más beneficiosos ambiental y socialmente. ■

ALIMENTACIÓN / MASCOTAS

Oriol Urrutia,
Co-Editor. comunicacion@bioecoactual.com

Lo mejor para ti: lo mejor para tus mascotas. ¡Apuesta por el pienso ecológico!

Cada vez hay más opciones en el mercado para elegir piensos para perros y gatos. Así mismo, la información aportada por veterinarios y expertos en nutrición animal crece y la realidad es que la creciente información aporta elementos clave a tener en cuenta a la hora de elegir.

Los piensos no ecológicos que se comercializan generalmente están elaborados de subproductos no aptos para el consumo humano y de baja calidad. En estos casos se incluyen productos cuya mezcla resultante puede contener niveles elevados de fármacos, hormonas u otras sustancias químicas dañinas para la salud. Los piensos ecológicos son la mejor solución para tus mascotas y para el planeta. Y no es un 'esnobismo', es una acción política, igual que consumir productos ecológicos en nuestro día a día: es apostar por un cambio en el sistema alimentario y productivo; es estar al lado de nuestros productores y productoras en el campo; es creer en un mundo mejor; y es hacer frente a la situación actual de emergencia climática.

123 rf Limited © Tatiana Gladskikh

Lo dice la ACNUR: los alimentos ecológicos, aquellos que se producen de forma natural sin pesticidas u otros elementos y que no alteran el ecosistema ni suponen un riesgo para el entorno, son mejores para todos y para el medioambiente. Y, por supuesto, también son mejores para nuestras mascotas.

Y lo son porque comprando pienso ecológico contribuimos a un mayor bienestar y salud de nuestros compañeros de viaje, a la vez que apostamos por un modelo de producción respetuoso con el medio ambiente. Como venimos destacando en Bio Eco Actual desde hace más de seis años y como destacaba recientemente un interesante estudio del Instituto Suizo para la Investigación en Agricultura Ecológica, los alimentos ecológicos –su producción- protege y mejora la fertilidad natural del suelo; emplea fertilizantes naturales; emplea el control biológico de plagas y enfermedades en vez de pesticidas químicos y promueve la biodiversidad. Así pues, igual que con tantas otras cosas y cambios en nuestra cotidianidad, comprando pienso ecológico contribuimos a un mundo más sostenible.

Además, a nivel de la salud de nuestros perros o gatos, brindándoles pienso ecológico les aportamos alimentos que, respecto a los convencionales: contienen menos aditivos; no contienen edulcorantes, estabilizantes ni conservantes; no contienen glutamato añadido como potenciador de sabor; no contienen colorantes, etc. Y la lista sigue. Así que, elige BIO, ¡también para tu mascota!.■

ALIMENTACIÓN

FERIAS

Todo por un cambio positivo. Para tu mascota, para ti y para el planeta. YARRAH

Una comida para animales que no sólo es sabrosa,
sino también natural y sostenible, sin experimentación animal.

BIO ORGANIC

WWW.YARRAH.COM

MEDICINA INTEGRATIVA

Marta Gandarillas, *Periodista especializada en Salud natural, Titulada superior en Naturopatía y Terapeuta de Jin Shin Jyutsu | mgbioecoactual@gmail.com*

El drenaje linfático manual
Una técnica sutil con importantes beneficios

El drenaje linfático manual (DLM) requiere un profundo conocimiento de anatomía y fisiología. El sistema circulatorio linfático, es todavía un gran desconocido y sigue habiendo bastante confusión respecto a la importancia del sistema linfático y su función. De entrada, si dejara de funcionar, se produciría una gran acumulación de líquido, una gran hinchazón y falleceríamos en menos de 24 horas.

El sistema linfático forma parte del sistema circulatorio y del sistema inmunológico y su principal función es recoger y transportar el exceso de nutrientes y desechos metabólicos de las células a la circulación (manteniendo así el volumen de la sangre: la volemia) y participar en la **defensa del organismo**. Es un sistema abierto, al contrario que el circulatorio que es cerrado. Transcurre paralelo a las venas y sigue su mismo sentido. Pero tampoco tiene una bomba que impulse su flujo (como hace el corazón en el sistema circulatorio) así que necesita del movimiento de los músculos, del latido de las arterias próximas a los vasos linfáticos y de un mecanismo especial de válvulas.

Los **ganglios linfáticos** son una de las estructuras más importantes del sistema linfático y aparecen, en zonas estratégicas, a lo largo de todo el recorrido de los vasos linfáticos. Son una especie de centros de depuración que se encargan de **detectar los agentes patógenos, combatirlos y reparar los daños**. Filtran la linfa para eliminar toxinas y producen anticuerpos.

Es ya en el siglo XX cuando se descubren los mecanismos de desplazamiento de la linfa y cuando surge la técnica del drenaje linfático manual tal y como hoy la aplicamos.

En 1930, el *Dr. Vodder y su mujer*, que trabajaban como masajistas con pacientes que se sometían a la cura de resfriados, comprobaron que todos ellos tenían los ganglios linfáticos del cuello muy inflamados. Publicó su primer trabajo al respecto en 1936 y en 1966 se creó la Sociedad de Drenaje Linfático Manual y la Escuela de Drenaje Linfático Manual. Más adelante, en 1976, se integró en la "Sociedad Alemana de Linfología". En el campo de la estética, es también una técnica muy apreciada que se aplica en tratamientos faciales y corporales, como **desintoxicante y equilibrante**, para mejorar la nutrición celular y ayudar a la regeneración de los tejidos.

123rf Limited©Kazume Seki

La técnica manual de drenaje linfático pretende movilizar y evacuar las acumulaciones de líquido que se generan en los tejidos, aplicando para ello, **de forma regular, rítmica y sistemática**, una serie de maniobras muy sutiles.■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Gabi Díaz,
Osteópata Nº Socio COFENAT 2120

Cofenat
Somos profesionales. Somos COFENAT

ESPACIO PATROCINADO POR: COFENAT | www.cofenat.es
Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales

Como nos afecta el estrés

123rf Limited©Elizabeth Engle

El estrés es muy común en nuestra sociedad y no hace más que aumentar exponencialmente pudiendo provocar alteraciones neurológicas, endocrinas, cardiacas, gástricas, bioquímicas, etc, teniendo relación con muchas patologías y pudiendo llegar incluso a cronificarse.

El estrés es la forma que tiene el organismo de adaptarse a los cambios que se producen en nuestro entorno y, pese a tener los efectos antes descritos, tenemos que romper un mito al decir alto y claro que no es malo en sí mismo, ya que es un mecanismo de defensa que nos permite sobrevivir a lo largo de nuestra evolución, cuando tenemos una situación extrema se activan unos mecanismos endógenos liberando adrenalina y noradrenalina que aumentan nuestro latido cardiaco, nuestra presión arterial, aumentando el flujo de sangre y llevando glucosa a los músculos para prepararnos ante una situación de "lucha o huida".

El estrés es la forma que tiene el organismo de adaptarse a los cambios que se producen en nuestro entorno

Las hormonas que se generan en nuestro cuerpo producen una disminución de nuestro estado de dolor, de tal manera que, si estamos delante de un fuego o ante un agresor, nuestro cuerpo tiene las herramientas para convertirnos en auténticos "superhéroes" y correr como un velocista aunque tengamos una importante lesión o enfermedad.

Entonces, ¿Por qué es nocivo el estrés?

El problema viene al mantener esta situación durante largos periodos de tiempo y de manera no justificada, aquí es donde el estrés pasará a ser nuestro peor enemigo.

Teniendo en cuenta que somos seres sociales y que vivimos en un estado de continua exigencia, es fácil comprender la cantidad de personas que se ven afectadas por las consecuencias que este produce y que citaremos a continuación.

Se pueden producir problemas muy serios a nivel arterial y cardiaco, ya que al mantener nuestros niveles de adrenalina y noradrenalina elevados, el cuerpo genera esta respuesta.

Los niveles de cortisol endógeno también aumentan.

La musculatura se contrae pudiendo hacer que el sistema musculoesquelético se mantenga activo incluso por la noche, pudiendo producir lesiones motoras, mayor rotura muscular y desencadenando también bruxismo.

Problemas digestivos, por la liberación de ácidos como el ácido clorhídrico que nos puede provocar sensación de reflujo ácido, úlceras, irritabilidad intestinal, falta de apetito condicionando a nuestra flora intestinal, enzimas pancreáticas y biliares.

Insomnio, ya que al afectar y desequilibrar el sistema nervioso es frecuente que nos levantemos cansados a nivel mental y físico, pues nuestro organismo no descansa y por lo tanto no se recupera.

El estrés hace que se pierda capacidad de liberar óxido nítrico, encargado de vasodilatar y facilitar que el oxígeno se transporte, por lo que produce fatiga y hace que tengamos poca energía.

Puede producir enfermedades autoinmunes como el hipotiroidismo autoinmune, artritis reumatoide, alopecia, esclerosis múltiple, etc.

En definitiva, el estrés puede hacer que una persona sana esté predispuesta a padecer enfermedades neurodegenerativas, metabólicas, endocrinas, cardiovasculares, cerebrovasculares, diabetes, hipertensión, insomnio, hígado graso, roturas fibrilares, problemas digestivos e inflamación sistémica.

No hay que demonizar al estrés, ya que, como hemos explicado, puede ser nuestro amigo, pero si este se da de manera muy frecuente puede acarrear problemas de salud, por esto es conveniente llevar un estilo de vida saludable y recurrir a terapias naturales que puedan bajar estos niveles y nos ayuden a generar endorfinas como la **Osteopatía, Acupuntura, Yoga, Tai-chi, Shiatsu, Naturopatía y Masajes.**■

SALUD Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Lluca Rullan, *Periodista especializada en nutrición y salud natural. Dietista con perspectiva integrativa llucarullan@gmail.com*

Cómo obtener vitamina D vegana

La vitamina D está ligada al sol y en los **meses de invierno tenemos que prestar atención para no caer en déficit**. Las personas mayores de 50 años y los bebés son los más susceptibles a tener deficiencias por franja de edad, pero las necesidades de vitamina D dependen de otros factores. Por ejemplo, las personas obesas necesitan más que las delgadas; por latitud, las del norte necesitan más que las del sur.

La vitamina D actúa como una hormona y cada día se le conocen más funciones. Aparte de su papel en el **metabolismo óseo** (ayuda a fijar el calcio y el fósforo en los huesos y dientes), también es muy importante en la **modulación del sistema inmunitario**. Ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades autoinmunes (hipotiroidismo, psoriasis, vitíligo, artritis o fibromialgia), activa las defensas contra las infecciones por virus y bacterias (en invierno, de la gripe y otras enfermedades respiratorias) y es protector contra el cáncer.

La manera más sencilla de saber cómo están nuestros niveles de vitamina D es analizando la hidroxivitaminaD [25 (OH)D] en sangre. Los niveles óptimos se sitúan entre 40-80 ng/mL. Valores menores de 40 ng/mL ya indican una insuficiencia.

Fuentes de vitamina D

Muy pocos alimentos contienen vitamina D y principalmente son de origen animal. Aunque sean en forma de vitamina D3 (colecalciferol) no proporcionan niveles suficientes para cubrir las necesidades diarias. También hay alimentos de **origen vegetal** como las **setas** (champiñones y hongos maitake) que, en presencia de la luz solar, sintetizan vitamina D2 (ergocalciferol).

En cualquier caso, **la principal fuente de vitamina D es la exposición al sol**. La piel sintetiza vitamina D3 gracias a los rayos ultravioleta-B del sol y ésta **se mantiene en el cuerpo el doble de tiempo que la obtenida por los alimentos**. Durante los meses de noviembre a febrero la inclinación del sol no es óptima y tenemos que controlar si tenemos suficientes reservas en nuestro organismo.

123rf Limited©animaflorapicsstock

A partir de marzo, nos podemos empezar a **exponer al sol entre 10 y 20 minutos cada día sin protección solar**. A medida que avancen los meses hacia el verano necesitaremos menos tiempo de exposición, pero siempre es mejor hacerlo de **manera progresiva y continuada** que estar un día mucho tiempo y otro nada.

Suplementos de Vitamina D

Dentro de la complementación, encontramos también dos formas: la vitamina D2 y la vitamina D3.

La mayoría de suplementos de Vitamina D3 se derivan de la lanolina de la lana de oveja, no siendo aptos para veganos.■

COSMÉTICA

Maribel Saíz Cayuela, *Licenciada en Ciencias biológicas, PGD. Dietética y nutrición, bio@bioecoactual.com*

LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA / SALUD

Cosmética Natural Antiedad
Cuidar la piel para envejecer bien

¿Por qué una piel envejece antes que otra, teniendo la misma edad cronológica? Existen factores genéticos que influyen, pero es también muy importante cómo cuidamos nuestra piel. La epidermis está muy agredida por aspectos exógenos como la polución, el exceso de sol, la mala alimentación, etc. Es importante tomar las medidas adecuadas para conseguir una piel saludable y estar más protegidos de los agresores externos. Así que, es necesario cuidar la piel sobre todo en el sentido de **aumentar su función barrera, purificarla y detoxificarla**, para lograr que **respire, se oxigene** y pueda llevar a cabo **sus funciones de nutrición, detoxificación y regeneración** de forma adecuada. De esta forma estamos participando de forma activa en la prevención del envejecimiento cutáneo. No hay mejor tratamiento antiedad que proporcionar a la piel los nutrientes que necesita para neutralizar la oxidación celular que se produce por el simple hecho de vivir en una ciudad o seguir una alimentación con alimentos procesados.

El cuidado de la piel va más allá del uso de un cosmético natural indicado para uno u otro tipo de piel. La cosmética natural no puede dejar de ver algo tan fundamental como son los aspectos psicológicos y emocionales que también influyen en el estado de nuestra piel. Es ahí donde la **fitocosmética aromaterapéutica** juega un papel esencial para ayudar a equilibrar la piel, devolviéndole salud y luminosidad.

Los cosméticos antiedad, tienen que aportar activos, en general fitoactivos, capaces de estimular la producción de colágeno en la piel, es decir actuar sobre los fibroblastos, para que estas células, que decrecen en número y funcionalidad con la edad, puedan mantenerse más tiempo activas y sean capaces de producir suficiente colágeno y elastina, para mantener una piel tersa y firme el mayor tiempo posible. De nada sirve aportar a la piel sustancias químicas, plásticos y parafinas, que la piel no necesita para nada, al contrario, no solo no sirven, sino que, además, su uso tiene consecuencias indeseables, a corto y largo plazo.

123rf Limited©rido

Este aspecto tan importante unido al aporte de poderosos antioxidantes ayuda a afinar las arrugas, mejorar la calidad de la piel y devolverle volumen y densidad, con lo que redescubriremos una piel más luminosa y saludable.

Si a ello le añadimos una alimentación sana, rica en antioxidantes, vitaminas, minerales, oligoelementos y ácidos grasos esenciales de calidad, en poco tiempo veremos cómo nuestra piel cambia y recobra su salud original. ■

COSMÉTICA

Pilar Ruiz,
Terapeuta Naturista y creadora de Dermacosmética PIELSANA

Aspectos importantes a tener en cuenta en cosmética ecológica

No todo en cosmética ecológica es lo que parece. Es fundamental que apostemos por la transparencia en lo que a normas, sellos, elaboración e ingredientes se refiere.

No podemos olvidar la conciencia social y medioambiental que debe haber detrás de cada producto. En ocasiones, y si nos regimos por las normativas sanitarias vigentes, esto puede resultar un imposible ya que el uso del plástico viene impuesto por normas como la prohibición de envasado en vidrio de los productos para el baño o en las gamas solares. En este sentido, como consumidores, podemos demandar el uso de envases de vidrio en todos los productos posibles y en aquellos donde no pueda utilizarse, asegurarnos de que el plástico no contiene BPA ni Bisfenol.

Otro aspecto que puede ayudarnos a elegir un producto de calidad es diferenciar un producto ecológico sin más (ingredientes de producción ecológica certificada) de otro ecológico orgánico (ingredientes de producción ecológica certificada vivos). La fecha de caducidad en el envasado puede ofrecernos información certera: los productos orgánicos deben llevarla.

Podemos encontrarnos con diferencias de precio significativas entre dos productos en apariencia similares. Para dirimir este aspecto es importante conocer el porcentaje de producto ecológico que ofrece cada uno (el coste de los ingredientes estará directamente relacionado con su calidad).

También es importante destacar que algunos ingredientes de origen vegetal pueden ser dañinos para la salud. Esto nos lleva a la reflexión de que no todo lo vegetal es sano. Varios tensioactivos vegetales de carga negativa agresivos con nuestra piel se utilizan en champús sólidos, acondicionadores, etc. Otro punto importante es que al ingrediente más abundante e importante para nuestra salud, el agua, no se le da la importancia que realmente tiene y uno de los principales problemas de salud es la deshidratación.

123rf Limited©Dmitrii Shironosov

Un producto que genera mucha confusión a nivel de salud es el protector solar. Según la normativa sanitaria, los protectores solares deben crear una película en la piel que repela los ultravioletas e indicar el factor de protección. Este tipo de protectores impiden la activación de la síntesis de Vitamina D por los UVB.

La cosmética ecológica debe cuidar cada aspecto que la caracteriza y buscar en cada producto la salud y la sostenibilidad. Como consumidores podemos hacer elecciones que favorezcan el cuidado de nuestra piel, de nuestro organismo y, por ende, de nuestra salud.■

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Montse Mulé,
Editora, redaccion@bioecoactual.com

Herbolario Navarro

ESPACIO PATROCINADO POR:
Herbolario Navarro | Casa Fundada en 1771 | www.herbolarionavarro.es

Personaliza tu loción corporal natural

El consumidor/a de cosmética natural y orgánica ya no compra a ciegas cualquier crema, loción o champú. El aumento de concienciación sobre la importancia no sólo de los alimentos que comemos o bebemos sino también de los productos de higiene y belleza que nos aplicamos exteriormente, así como los problemas derivados de la sensibilidad a ingredientes poco afines a la verdadera naturaleza de la piel y el cabello, ha propiciado que la demanda de transparencia en el etiquetado de los productos cosméticos haya aumentado considerablemente. La máxima expresión del control sobre los productos que nos aplicamos se materializa cuándo los personalizamos y así tomamos las riendas de nuestro cuidado personal.

Para personalizar una loción corporal empezamos con Body milk neutra, como base, elaborada con aceite de coco y almendras, perfecta para pieles sensibles, y apta para personas con sensibilidad química. Esta body milk con certificado ecológico, ya por sí sola aporta hidratación y elasticidad, es una loción libre de parabenos, aceites minerales derivados del petróleo, perfumes sintéticos, siliconas y PEG, y podemos aplicarla tal cual, pero podemos enriquecerla y personalizarla añadiéndole aceites vegetales, manteca de karité o aceites esenciales.

Os proponemos esta receta para personalizar tu loción corporal:

Receta Loción Corporal para Pieles Secas

A 100 ml. de body milk neutra añadiremos:

- 1 cucharada sopera de manteca de karité.
- 1 cucharada sopera de aceite de jojoba.
- 5 gotas de aceite esencial de lavanda.
- 5 gotas de aceite esencial de naranja.

Hay que tener en consideración que la proporción de aceites esenciales no debe superar las 10 gotas para 100 ml. de body milk. Es decir, si vamos a añadir 2 tipos de aceites esenciales corresponderán 5 gotas de cada uno (o 6 y 4, o 7 y 3) siempre la suma total será de 10 gotas.

La manteca de karité

Tiene una textura densa que se funde al contacto con la piel. Hidrata en profundidad las pieles más resecas, aportando vitaminas A, D, E y F. Suaviza y regenera.

El aceite de jojoba

Se asemeja al sebo de la piel, penetrando en las zonas más profundas. Previene el envejecimiento cutáneo al ser rico en antioxidantes. Es un gran aliado también de las pieles grasas, ya que regula el sebo.

123 rf Limited © Yulla Grogoryeva

El aceite esencial de lavanda

Además de aportar su excelente aroma, es regenerador celular, cicatrizante y relajante.

El aceite esencial de naranja

Es nutritivo para la piel, evitando su envejecimiento y aporta vitamina C y un aroma exquisito.■

Para personalizar una loción corporal empezamos con Body milk neutra, como base, elaborada con aceite de coco y almendras

Oriol Urrutia,
Co-Editor. comunicacion@bioecoactual.com

LA ENTREVISTA

Sandra Butikofer

Presidenta de Intereco

Sandra Butikofer (1960 Berna, Suiza), residente en Menorca desde 1965, es productora de quesos ecológicos de leche de vaca "vermella", autóctona de Menorca, bajo la marca "Es Tudons". Ha sido presidenta de la Associació de Productors de Agricultura Ecològica de Menorca (APAEM) y desde 2013 es presidenta del Consell Balear de la Producció Agrària Ecològica (CBPAE). En abril de 2019 fue elegida presidenta de INTERECO, asociación sin ánimo de lucro que nació en 1999 y agrupa las autoridades públicas de control de agricultura ecológica -los consejos de las Comunidades Autónomas encargados del control, la promoción y la certificación de productos ecológicos.

¿Por qué es importante el sello 'bio'? ¿Qué sellos debemos buscar al comprar?

Yo diría que es importante porque nos hace visibles a los operadores y a la producción ecológica para los consumidores y el conjunto de sociedad y es una garantía de que se cumplen unos requisitos mínimos establecidos en un reglamento comunitario. Esto siempre me gusta destacarlo, porque antes de la publicación de este reglamento europeo en el año 1991 solo existían estándares privados diferentes entre sí.

El sello que identifica a nivel europeo los alimentos ecológicos, biológicos y orgánicos (aprovecho para recordar que son lo mismo) es la Euro Hoja, que es de uso obligatorio.

¿Qué papel juegan los comités certificadores públicos e Intereco en la promoción del consumo de producción local y ecológica?

Tenemos la promoción entre nuestras funciones y en todos los territorios se atiende a las necesidades de los operadores de promoción tanto del consumo interno como para la exportación. Hay que recordar que, aunque somos el primer país en superficie ecológica de la Unión Europea y cuarto del mundo, no entramos en los 10 países con mayor consumo per cápita.

Entre todos estamos mejorando el consumo interno que crece de forma importante.

Los comités y consejos tenemos una parte importante de responsabilidad en ese aumento y nos sentimos orgullosos ya que se ha impulsado en los últimos años a través de mercados periódicos en puntos emblemáticos de muchas ciudades, los programas de comedores y/o huertos escolares que se impulsan por casi todos nuestros socios y también la presencia en medios de comunicación no especializados para llegar a toda la población.

Desde aquí os invito a consultar nuestra web y la de nuestros socios donde tenéis amplia información de las campañas y material divulgativo.

¿Falta una apuesta más firme de las instituciones españolas por la promoción de la producción bio y local -destinada a consumo en España?

Sin duda, para contribuir al reto que tenemos como sociedad de garantizar alimentos sanos y de calidad no solo para las personas sino también para el planeta.

Y existen múltiples actuaciones que pueden hacerse para fomentar el consumo interno, no solo grandes presupuestos sino medidas que con voluntad política pueden ponerse en marcha. Me refiero a beneficios fiscales, priorizar la introducción de alimentos ecológicos en los comedores escolares, universidades. Algo se ha avanzado ya con la compra verde, pero hay que seguir.

También la colaboración transversal entre las distintas administraciones en los temas de control y certificación es muy importante para incrementar el consumo interno.

¿Todos los productos ecológicos son iguales? ¿Cómo pueden variar los estándares de calidad de un producto?

¡Yo diría que son todos distintos! La homogeneidad es en cuanto a los requisitos de producción, prioridad a variedades locales y razas autóctonas, no utilización de OGMs ni pesticidas químicos ni fertilizantes sintéticos, fomento de la biodiversidad etc.

La normativa establece también períodos de conversión o que no puede producirse una misma variedad en ecológico que en no ecológico, pero no establece requisitos de calibres o riquezas nutricionales, por poner un ejemplo.

En cambio, sí tiene los estándares más elevados de bienestar animal. Los productos animales o vegetales deben ser producidos respetando sus ciclos naturales y eso repercute lógicamente en su calidad.

¿Qué papel puede jugar la alimentación ecológica ante la situación de emergencia climática?

Debería ser una de las principales estrategias a seguir, no solo porque es una producción ligada a la tierra, que cuida los suelos y optimiza el uso de los recursos naturales, sino porque estamos viendo que es una alternativa económica real en muchas zonas y contribuye a fijar la producción en el territorio.■

ALIMENTACIÓN

Nuestra deliciosa galleta, ahora en formato mini y en pack para llevar

Gruesas y crujientes. Elaboradas con aceite de girasol y harina de trigo espelta. Y con sabrosos chips de chocolate que explotan en tu paladar. Disfrútalas a cualquier hora del día, como desayuno, merienda o para acompañar un café. Ahora las tienes **envasadas en paquete individual con 4 galletas mini** para llevar, práctico y económico. Te van a encantar.

biocop.es